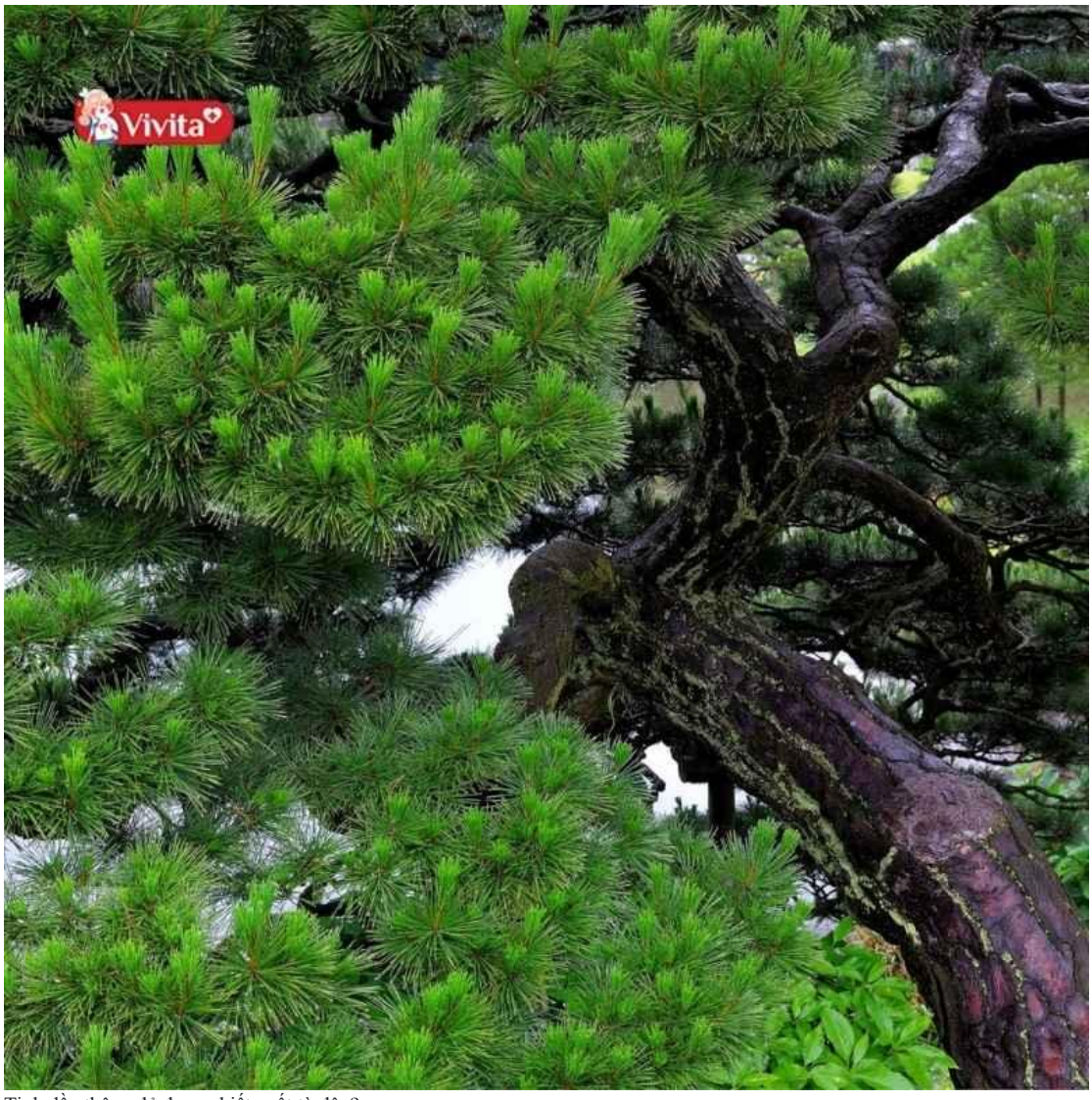
Uống Tinh Dầu Thông Đỏ Có Tốt Không? 6 Công Dụng Bất Ngờ

Cây thông đỏ chỉ xuất hiện ở núi cao, khí hậu ôn đới như Hàn Quốc, Nhật Bản, Nga, vùng đất Trung Quốc giáp ranh Nga,… Bên trong tinh dầu được chiết xuất chứa rất nhiều hoạt chất tốt cho sức khỏe và làm đẹp cho phái nữ. Tuy nhiên, nhiều người cũng đặt ra thắc mắc, liệu **uống tinh dầu thông đỏ có tốt không**?

Trong bài viết dưới đây, Vivita sẽ giải đáp chi tiết giúp khách hàng những công dụng của tinh dầu thông đỏ.

1 Tinh dầu thông đỏ được chiết xuất từ đâu?

Tinh dầu thông đỏ được chiết xuất từ lá của cây thông đỏ, tên khoa học là Pinus Densiflora. Loài cây này thường mọc ở các vùng núi cao, có khí hậu ôn đới như Hàn Quốc, Nhật Bản, Trung Quốc và Nga. Chúng được phân loại thành các hạng A, B, C, D biểu thị cho mức độ quý hiếm và có nhiều lợi ích hơn cả.



Tinh dầu thông đỏ được chiết xuất từ đâu?

Phương pháp chiết xuất tinh dầu thông đỏ là chưng cất hơi nước, giúp giữ nguyên các hợp chất tự nhiên. Quá trình này giúp tinh dầu giữ lại được hơn 100 hợp chất hữu cơ như Axit Amin, Flavonoid, Polyphenol, Tecpen, DocetaxeelFl,… Vậy nên, tinh dầu thông đỏ được sử dụng để tăng cường miễn dịch, chống oxy hóa và dùng nhiều trong sản xuất mỹ phẩm.

2 Công dụng của tinh dầu thông đỏ đối với sức khỏe

2.1 Kháng khuẩn giúp giảm sưng và viêm

Tinh dầu thông đỏ chứa nhiều hợp chất có khả năng kháng khuẩn và kháng viêm tự nhiên. Trong đó phải kể đến Terpenes (đặc biệt là α-terpineol, limonene) và Flavonoids có khả năng ức chế sự phát triển của một số loại vi khuẩn, nấm gây bệnh. Bên cạnh đó, các hợp chất này còn giúp làm giảm Cytokine gây viêm, từ đó giúp giảm sưng, đau và viêm nhiễm.

Cơ chế hoạt động tiềm năng: Các hợp chất trong tinh dầu phá vỡ màng tế bào của vi khuẩn, ức chế quá trình trao đổi chất và sinh sản của chúng. Ngoài ra, tinh dầu ức chế các enzym và con đường truyền tín hiệu, ngăn chặn các chất trung gian gây viêm như Cytokine giải phóng.

2.2 Tăng cường hệ miễn dịch

Tinh dầu thông đỏ hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch nhờ vào hàm lượng cao các chất chống oxy hóa và các hợp chất có ích khác. Các hoạt chất giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do, kích thích sản xuất các tế bào miễn dịch trong cơ thể. Ngoài ra, chúng còn gián tiếp kích thích tế bào lympho T và tế bào NK hoạt động hiệu quả hơn.

Tinh dầu thông đỏ có tác dụng gì?

2.3 Chống oxy hóa

Tinh dầu thông đỏ là nguồn cung dồi dào các chất chống oxy hóa mạnh như Flavonoids, Polyphenols và Terpenes. Các gốc tự do là các phân tử không ổn định gây hại cho tế bào và DNA, dẫn đến lão hóa và gây nhiều bệnh mãn tính khác. Các chất chống oxy hóa trong tinh dầu thông đỏ giúp trung hòa các gốc tự do và bảo vệ tế bào.

2.4 Giúp tóc chắc khỏe

Tinh dầu thông đỏ có khả năng kích thích tuần hoàn máu ở da đầu, cung cấp dưỡng chất cần thiết cho nang tóc. Các chất chống oxy hóa trong dầu cũng giúp bảo vệ tóc khỏi các tác nhân gây hại từ môi trường, củng cố cấu trúc tóc và giảm gãy rụng. Một số thành phần bên trong còn hỗ trợ tăng cường protein keratin làm cho tóc chắc khỏe hơn.

2.5 Hỗ trợ điều trị rối loạn mỡ máu và tim mạch

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tinh dầu thông đỏ có tác động tích cực giúp các chỉ số mỡ máu. Các thành phần trong dầu hỗ trợ làm giảm cholesterol xấu (LDL) và triglyceride, đồng thời tăng cholesterol tốt (HDL). Tinh dầu thông đỏ giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch bằng cách cải thiện lipid máu.

Một số thành phần trong dầu thông đỏ ức chế enzyme HMG-CoA reductase tổng hợp cholesterol. Theo nghiên cứu, người thường xuyên sử dụng có thể giảm độ nhớt của máu, cải thiện lưu thông máu.

2.6 Làm đẹp da

Một công dụng được ứng dụng rất nhiều bởi các chị em là làm đẹp. Nguồn hoạt chất chống oxy hóa quý giá trong tinh dầu được dùng để bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời và các gốc tự do. Chúng bảo vệ collagen và elastin, giúp làm chậm quá trình lão hóa da, giảm nếp nhăn và tăng độ đàn hồi.

Kết quả của một nghiên cứu năm 2008 còn cho thấy, chiết xuất vỏ thông đỏ còn giúp giảm cơn đau bụng kinh của chị em. Sử dụng tinh dầu pha loãng còn giúp mọi người giảm chứng đau nửa đầu và đau đầu liên quan đến PMS.

Công dụng của tinh dầu thông đỏ với làn da

3 Uống tinh dầu thông đỏ có tốt không?

Người Hy Lạp cổ đại đã bắt đầu sử dụng tinh dầu thông đỏ để trị bệnh, làm đẹp. Thậm chí, "Cha đẻ của Y học" Hippocrates cũng thường xuyên đưa loại tinh dầu này vào các phương pháp điều trị y khoa của mình. Người Ai Cập cổ đại cũng dùng cây thông làm dụng cụ nấu ăn để tiêu diệt vi khuẩn trong thực phẩm và giảm ô nhiễm.

Ngoài ra, người bản địa ở châu Mỹ và châu Âu dùng lá cây thông đỏ để giảm sốt, trị các bệnh về đường hô hấp và bệnh thấp khớp mãn tính. Từ xa xưa, lá của cây cũng được người dân nhét trong chăn, nệm để xua đuổi bọ chét và chấy.

Vậy nên, có thể khẳng định được tinh dầu thông đỏ RẤT TỐT cho sức khỏe của con người. Tuy nhiên, mọi người nên phân biệt giữa viên uống tinh dầu thông đỏ và tinh dầu nguyên chất dùng để xông hơi hoặc bôi ngoài da. Ngoài ra, viên uống cũng chỉ là thực phẩm bổ sung, không thể thay thế hoàn toàn thuốc điều trị bệnh.

4 Những đối tượng không nên sử dụng tinh dầu thông đỏ

Dựa trên các khuyến cáo chung về an toàn khi sử dụng thực phẩm bổ sung và các đặc tính của tinh dầu thông đỏ, những đối tượng sau đây không nên sử dụng hoặc hết sức thận trọng và phải tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng:

- **Phụ nữ mang thai**: Chưa có đủ nghiên cứu đáng tin cậy về sự an toàn của tinh dầu thông đỏ đối với thai nhi và thai phụ. Vậy nên trong quá trình mang bầu, chị em không nên sử dụng tinh dầu thông đỏ.

- **Phụ nữ đang cho con bú:** Hiện các nhà khoa học cũng chưa nghiên cứu rõ thành phần trong tinh dầu thông đỏ có đi vào sữa mẹ và ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh hay không. Vì vậy, phụ nữ cho con bú cũng được khuyến khích không nên sử dụng.
- **Trẻ em**: Tính an toàn và liều lượng phù hợp cho trẻ em chưa được xác định rõ ràng, ngoài ra tinh dầu cũng không phù hợp dùng cho bé.
- **Người có tiền sử dị ứng:** Những người bị dị ứng với cây thông, nhựa thông hoặc các thành phần tương tự không nên sử dụng.
- **Người đang sử dụng thuốc chống đông máu:** Những người đang dùng Warfarin (Coumadin), Heparin, Clopidogrel, Aspirin,… cũng không nên sử dụng để tránh ảnh hưởng đến quá trình đông máu.
- Người chuẩn bị phẫu thuật hoặc có bệnh lý nền nặng hoặc đang điều trị tích cực cũng không nên sử dụng.

Những đối tượng không nên sử dụng tinh dầu thông đỏ

5Lưu ý khi uống tinh dầu thông đỏ

Nếu muốn dùng tinh dầu thông đỏ, mọi người nên lưu ý những vấn đề dưới đây:

- TUYỆT ĐỐI KHÔNG uống tinh dầu thông đỏ nguyên chất dùng để xông hơi, massage hay bôi ngoài da. Khách hàng chỉ nên sử dụng các sản phẩm được ghi rõ là dùng cho đường uống đã được cấp phép lưu hành. Ngoài ra, mọi người cũng không nên uống tinh dầu thông đỏ hàng ngày có tốt không.
- Mua sản phẩm từ các thương hiệu có uy tín, nguồn gốc xuất xứ rõ ràng (đặc biệt là các sản phẩm từ Hàn Quốc nếu mọi người cần loại Jeok Song).
- Luôn đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trên bao bì sản phẩm hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ/chuyên gia y tế, đặc biệt với phụ nữ đang mang thai.
- Nếu gặp các triệu chứng bất thường như ợ nóng, buồn nôn, khó tiêu, tiêu chảy, phát ban, chóng mặt, khó thở,… mọi người hãy ngưng sử dụng ngay lập tức và tham khảo ý kiến bác sĩ.
- Tinh dầu thông đỏ là thực phẩm bổ sung, không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc trị bệnh được kê đơn.
- Để đạt được lợi ích sức khỏe tốt nhất, mọi người nên đi kèm với chế độ ăn uống cân bằng, đủ dinh dưỡng, tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc,…

Qua bài viết trên, khách hàng đã giải đáp được câu hỏi **uống tinh dầu thông đỏ có tốt không**. Nếu cần tư vấn cách sử dụng hoặc mua các loại viên uống tinh dầu thông chất lượng, khách hàng hãy liên hệ **Vivita** qua số 0888 533 350 nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/uong-tinh-dau-thong-do-co-tot-khong.html